

Н. И. КОЗЛОВА

Республика Беларусь, Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина»

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

Техника метания копья представляет собой сложную структуру движений, обусловленную большой скоростью разбега и короткой во времени, но сложной по координации финальной фазой. Сложность выполнения соревновательного упражнения создает ряд проблем в обучении [2, 3].

Традиционно последовательность обучения состоит из следующих задач [2]:

1. Ознакомить с правильной техникой метания копья с разбега.
2. Научить правильно держать и выбрасывать простейшие снаряды и копье.
3. Научить фазе финального усилия.
4. Научить технике перехода от разбега к броску копья.
5. Научить технике разбега и отведения копья.
6. Научить метанию копья с разбега.
7. Совершенствовать технику метания копья, закрепить правильные навыки метания в различных условиях.

Как показывает практика, наибольшие затруднения при обучении технике метания копья вызывает процесс освоения фазы финального усилия.

В финальном усилии создаются основные энергические предпосылки для разгона снаряда, и реализуется в основном физический потенциал всего двигательного действия [2]. Скорость движения копья в финальном усилии нарастает постепенно с резким «взрывом» в конце. В основе реализации финальной фазы лежит механизм последовательной передачи импульса силы по бицепсу снизу-вверх, к дистальным сегментам руки, удерживающей снаряд.

С целью совершенствования процесса обучения технике метания копья на этапе начальной подготовки рекомендуется использовать методику обучения финальному усилию [1].

Методика обучения построена с учетом биомеханических особенностей реализации бросковых упражнений, направлена на формирование осознанного выполнения движений в суставах, способствует повышению качества и сокращению сроков обучения технике метания копья с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Методика начального обучения представлена последовательным рядом задач, а также средствами их решения, направленных на поэтапное ос-

воение элементов динамической осанки и управляющих движений финального усилия.

Элементы динамической осанки – обязательные компоненты каждого целенаправленного движения; ограничения подвижности между отдельными звеньями тела, которые достигаются соответствующим перераспределением мышечного тонуса. Осанка в качестве динамической определяется как некоторое взаимное расположение звеньев тела, которое удобно для выполнения предстоящей работы [3].

Управляющие движения – суставные движения, посредством которых спортсмен реализует управляющие силы и моменты сил. Различают главные и корректирующие управляющие движения. Первые из них обязательны при каждом выполнении упражнений. Необходимость во вторых возникает в том случае, если в предыдущих движениях была допущена ошибка и ее последствия следует устранить [3].

В процессе построения действия, коррекции его отдельных фаз или при исправлении ошибок в тех или иных движениях приходится многократно воспроизводить конкретный элемент целостного действия. При этом часто возникает необходимость удержания сегментов тела в определенной позе, в «застывшем» положении. Этот прием способствует образованию определенных мышечных ощущений, присущих правильному выполнению движения и, следовательно, формированию совершенного навыка.

На начальном этапе обучения достаточно сложно создавать у учащихся представление о таком понятии как ограничение подвижности суставов в определенном положении, присущем какой-либо фазе движения. Например, стопорящий шаг в метании копья. Еще сложнее добиться удержания этого положения в течение некоторого времени.

Именно поэтому обучение финальному усилию в настоящей методике предлагается начинать с изучения группы подводящих упражнений, направленных на формирование навыка одновременного ограничения подвижности суставов. Эти упражнения необходимо использовать на всех этапах освоения двигательного действия.

Следующим этапом обучения, согласно принципам построения обучающих программ, основанных на методах биомеханического анализа и синтеза движений [3], является освоение элементов динамической осанки двухопорного положения заключительной фазы броска.

Элементами динамической осанки начала двухопорной фазы финального усилия являются ограничения подвижности в голеностопном и коленном суставах левой ноги, а также фиксация туловища и бросковой руки. Главными управляющими движениями следует считать движения в голеностопном и коленном суставах правой ноги, ротационные движения в та-

зобедренных суставах и суставах позвоночного столба, а также движения в плечевом и локтевом суставах метаемой руки [1].

Поскольку, финальное действие копьеметателя осуществляется во круг жесткой фиксированной оси левой ноги [2] изучение элементов динамической осанки необходимо начинать с освоения динамической осанки ног и туловища. За этим должно следовать освоение динамической осанки туловища и рук.

Изучение элементов динамической осанки каждого последующего звена должно происходить с учетом требований к выполнению элементов осанки уже освоенных, таким образом происходит последовательное построение определенной позы движения [3]. Для коррекции ошибок в динамической осанке, в случае их возникновения, следует обратиться к упражнениям, связанным с ее освоением.

Обучение управляющим движениям начинается после изучения элементов динамической осанки с движений в голеностопном и коленном суставах, а также ротационных движений в тазобедренных суставах и суставах позвоночного столба. Далее следует изучение управляющих движений в плечевом и локтевом суставах метаемой руки. Освоение согласованности движений ног, туловища и метаемой руки является завершающим этапом обучения главным управляющим движениям.

Совершенствование техники финального усилия происходит в процессе многократного его выполнения с использованием корректирующих управляющих движений, а также с помощью бросков осевых снарядов и набивных мячей. На данном этапе целесообразно использовать упражнения, направленные на освоение согласованности управляющих движений. Использование упражнений данной методики целесообразно на всех этапах обучения технике метания копья по традиционным схемам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козлова, Н. И. Формирование двигательной структуры финального усилия в метании копья на этапе начальной спортивной подготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. И. Козлова. – Минск, 1994. – 172 с.
2. Матвеев, Е. Н. Метание копья / Е. Н. Матвеев // Легкая атлетика : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 517–549.
3. Назаров, В. Т. Движения спортсмена / В. Т. Назаров. – Минск : Польша, 1984. – 176 с.